

PROGRAMA DEL CURS

FS2024-0261

Operacions amb plataformes elevadores mòbils de persones (PEMP). Categoria 1A

CONTINGUTS

1. Consciència corporal i emocional

- 1.1 Identificació dels aspectes previs i orientacions bàsiques
- 1.2 Anàlisi de les emocions
- 1.3 Descripció del massatge
- 1.4. Conscienciació física i mental

2. La respiració:

- 2.1 Identificació de l'anatomia de l'aparell respiratori
- 2.2 Descripció de la fisiologia de la respiració
- 2.3 Gestió de la respiració
- 2.4 Realització d'exercicis pràctics

3. La relaxació:

- 3.1 Definició a la relaxació
- 3.2 Aplicació de la relaxació per alleujar l'estrès
- 3.3 Gestió de l'ansietat a través de la relaxació

